

Meal Plan - 2900-Kalorien vegetarischer Low-Carb-Ernährungsplan



Grocery List Day 1 Day 2 Day 3 Day 4 Day 5 Day 6 Day 7 Recipes

Vergiss nicht, deinen Plan für nächste Woche auf <https://www.strongrfastr.com> zu erstellen

Day 1

2877 kcal ● 246g Protein (34%) ● 145g Fett (45%) ● 106g Kohlenhydrate (15%) ● 41g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

440 kcal, 38g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Kürbiskerne
183 kcal



Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein (mit Wasser)
256 kcal

Snacks

345 kcal, 28g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Sonnenblumenkerne
90 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

905 kcal, 38g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Geröstete Mandeln
1/2 Tasse(n)- 443 kcal



Caprese-Sandwich
1 Sandwich(es)- 461 kcal

Abendessen

920 kcal, 82g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Gebackener Tofu
29 1/3 Unze(s)- 829 kcal



Geröstete Tomaten
1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal

Day 2

2851 kcal ● 219g Protein (31%) ● 136g Fett (43%) ● 152g Kohlenhydrate (21%) ● 35g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

440 kcal, 38g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Kürbiskerne
183 kcal



Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein (mit Wasser)
256 kcal

Snacks

345 kcal, 28g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Sonnenblumenkerne
90 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal

Mittagessen

965 kcal, 40g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



Gegrilltes Käse-Sandwich
1 1/2 Sandwich(s)- 743 kcal



Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Abendessen

835 kcal, 53g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Caprese-Salat
142 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal



Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis
507 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 3

2866 kcal ● 200g Protein (28%) ● 142g Fett (45%) ● 157g Kohlenhydrate (22%) ● 40g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

440 kcal, 38g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Kürbiskerne
183 kcal



Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein (mit Wasser)
256 kcal

Mittagessen

965 kcal, 40g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



Gegrilltes Käse-Sandwich
1 1/2 Sandwich(s)- 743 kcal



Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Snacks

360 kcal, 9g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Geröstete Erdnüsse
1/6 Tasse(n)- 153 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal



Dunkle Schokolade
2 Quadrat(e)- 120 kcal

Abendessen

835 kcal, 53g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Caprese-Salat
142 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal



Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis
507 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 4

2910 kcal ● 194g Protein (27%) ● 159g Fett (49%) ● 131g Kohlenhydrate (18%) ● 44g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

410 kcal, 20g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Ei- und Guacamole-Sandwich

1/2 Sandwich(es)- 191 kcal



Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal

Snacks

360 kcal, 9g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 153 kcal



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Dunkle Schokolade

2 Quadrat(e)- 120 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

995 kcal, 40g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 71g Fett



Eiersalat-Sandwich

1 1/2 Sandwich(s)- 813 kcal



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal

Abendessen

875 kcal, 64g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal



Caprese-Salat

284 kcal

Day 5

2836 kcal ● 184g Protein (26%) ● 148g Fett (47%) ● 163g Kohlenhydrate (23%) ● 30g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

410 kcal, 20g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Ei- und Guacamole-Sandwich

1/2 Sandwich(es)- 191 kcal



Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal

Snacks

380 kcal, 23g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Geröstete Kichererbsen

1/4 Tasse- 138 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

Mittagessen

930 kcal, 37g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse(n)- 307 kcal



Eiersalat-Wrap

1 Wrap(s)- 623 kcal

Abendessen

845 kcal, 44g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Veggie-Burger mit Käse

1 Burger- 361 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

484 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 6

2922 kcal ● 183g Protein (25%) ● 151g Fett (47%) ● 161g Kohlenhydrate (22%) ● 45g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

495 kcal, 19g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Kakao & Himbeer-Chia-Pudding
276 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal

Snacks

380 kcal, 23g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Geröstete Kichererbsen
1/4 Tasse- 138 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

930 kcal, 37g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Geröstete Erdnüsse
1/3 Tasse(n)- 307 kcal



Eiersalat-Wrap
1 Wrap(s)- 623 kcal

Abendessen

845 kcal, 44g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Veggie-Burger mit Käse
1 Burger- 361 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
484 kcal

Day 7

2860 kcal ● 191g Protein (27%) ● 126g Fett (40%) ● 174g Kohlenhydrate (24%) ● 66g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

495 kcal, 19g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Kakao & Himbeer-Chia-Pudding
276 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal

Snacks

380 kcal, 23g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Geröstete Kichererbsen
1/4 Tasse- 138 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal

Mittagessen

880 kcal, 44g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap
1 Wrap(s)- 426 kcal



Brombeeren
1 Tasse(n)- 70 kcal



Geröstete Erdnüsse
3/8 Tasse(n)- 383 kcal

Abendessen

830 kcal, 46g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Orange
2 Orange(n)- 170 kcal



Mediterraner Chik'n-Salat mit Zitronen-Joghurt-Dressing
662 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Einkaufsliste



Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Sojasauce
1 Tasse (mL)
- extra fester Tofu
29 1/3 oz (832g)
- geröstete Erdnüsse
1 1/2 Tasse (207g)
- Tempeh
1/2 lbs (227g)
- Hummus
2 EL (30g)
- Kichererbsen, konserviert
1/3 Tasse(n) (80g)

Nuss- und Samenprodukte

- Sesamsamen
2 EL (17g)
- Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)
- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
3/4 Tasse (89g)
- Mandeln
1 1/2 Tasse, ganz (197g)
- Pekannüsse
3/4 Tasse, Hälften (74g)
- Chiasamen
4 EL (57g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Frischer Ingwer
2 Scheiben (1" Durchm.) (4g)
- Tomaten
8 1/2 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (1040g)
- gemischtes Tiefkühlgemüse
3/4 Packung (je ca. 285 g) (216g)
- Zwiebel
1 1/4 klein (85g)
- Ketchup
2 EL (34g)

Fette und Öle

- Öl
2 1/3 oz (mL)
- Balsamico-Vinaigrette
1/4 lbs (mL)
- Mayonnaise
1/2 Tasse (mL)

Andere

- Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)
- Gefrorene Beerenmischung
1 1/2 Tasse (204g)

Backwaren

- Brot
17 oz (480g)
- Hamburgerbrötchen
2 Brötchen (102g)
- Wezentortillas
3 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (216g)

Milch- und Eierprodukte

- Butter
1/2 Stange (52g)
- Frischer Mozzarella
14 oz (397g)
- Scheibenkäse
1/2 lbs (210g)
- Vollmilch
5 Tasse(n) (mL)
- Ei(er)
13 1/2 mittel (598g)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
3 EL (52g)

Getränke

- Proteinpulver
17 1/2 Schöpfer (je ≈ 80 ml) (543g)
- Wasser
19 3/4 Tasse(n) (mL)
- Proteinpulver, Vanille
3 Schöpfer (je ≈ 80 ml) (93g)

Frühstückscerealien

- Haferflocken (zarte Haferflocken)
1 Tasse(n) (81g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Pesto
2 EL (32g)

Gewürze und Kräuter

- frischer Basilikum
1 oz (27g)
- Salz
1 1/2 Prise (1g)
- schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)
- Paprika
3 g (3g)
- Senf, gelb
1 TL oder 1 Päckchen (4g)
- Thymian, getrocknet
4 Prise, Blätter (0g)

Getreide und Teigwaren

- Gemischte Blattsalate
2 Packung (\approx 155 g) (323g)
- Teriyaki-Soße
4 EL (mL)
- Guacamole, abgepackt
2 EL (31g)
- Geröstete Kichererbsen
3/4 Tasse (85g)
- Hüttenkäse & Fruchtbecher
3 Becher (510g)
- Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)
- Kakaopulver
2 1/2 TL (5g)
- Pflanzliche Aufschnittscheiben
7 Scheiben (73g)
- vegane Chik'n-Streifen
5 oz (142g)

- Langkorn-Weißreis
6 EL (69g)
- Seitan
1/2 lbs (255g)

Obst und Fruchtsäfte

- Orange
4 Orange (616g)
- Nektarine
2 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (284g)
- Himbeeren
2 1/2 Tasse (308g)
- Brombeeren
1 Tasse (144g)
- Zitronensaft
1 EL (mL)
- schwarze Oliven
6 große Oliven (26g)

Süßwaren

- Zartbitterschokolade, 70–85 %
4 Quadrat(e) (40g)
 - Sirup
1 EL (mL)
-

Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:
geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)

Für alle 3 Mahlzeiten:
geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
3/4 Tasse (89g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein (mit Wasser)

256 kcal ● 29g Protein ● 2g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:
Gefrorene Beerenmischung
1/2 Tasse (68g)
Haferflocken (zarte Haferflocken)
1/3 Tasse(n) (27g)
Proteinpulver, Vanille
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)
Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:
Gefrorene Beerenmischung
1 1/2 Tasse (204g)
Haferflocken (zarte Haferflocken)
1 Tasse(n) (81g)
Proteinpulver, Vanille
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)
Wasser
2 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten in einem luftdichten Behälter vermischen.
2. Über Nacht oder mindestens 4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
Servieren.

Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Ei- und Guacamole-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 191 kcal ● 11g Protein ● 10g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
1 groß (50g)
Öl
1/4 TL (mL)
Guacamole, abgepackt
1 EL (15g)
Brot
1 Scheibe(n) (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
2 groß (100g)
Öl
1/2 TL (mL)
Guacamole, abgepackt
2 EL (31g)
Brot
2 Scheibe(n) (64g)

1. Toastbrot nach Wunsch toasten.
2. Öl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Eier hineingeben. Etwas Pfeffer über die Eier mahlen und braten, bis sie nach Wunsch gegart sind.
3. Sandwich zusammenstellen: Eier auf eine Scheibe Toast legen und Guacamole auf die andere Scheibe streichen.
4. Servieren.

Nektarine

1 Nektarine(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Nektarine, entkernt
1 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Nektarine, entkernt
2 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (284g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Kakao & Himbeer-Chia-Pudding

276 kcal ● 10g Protein ● 13g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Chiasamen
2 EL (28g)
Vollmilch
1/2 Tasse(n) (mL)
Kakaopulver
1 1/4 TL (3g)
Himbeeren
4 EL (31g)
Sirup
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Chiasamen
4 EL (57g)
Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)
Kakaopulver
2 1/2 TL (5g)
Himbeeren
1/2 Tasse (62g)
Sirup
1 EL (mL)

1. Chiasamen, Milch, Kakaopulver und Sirup in einem kleinen Behälter mit Deckel gründlich verrühren.
2. 15 Minuten bis über Nacht im Kühlschrank quellen lassen, bis die Masse dick ist.
3. Mit Himbeeren servieren.

Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Himbeeren

1 Tasse - 72 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren
1 Tasse (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
2 Tasse (246g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n) - 443 kcal ● 15g Protein ● 36g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Tasse(n)



Mandeln
1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Caprese-Sandwich

1 Sandwich(es) - 461 kcal ● 22g Protein ● 27g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Tomaten

2 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm
dick) (54g)

Frischer Mozzarella

2 Scheiben (57g)

Pesto

2 EL (32g)

1. Das Brot nach Wunsch toasten.

2. Pesto auf beide Brotscheiben streichen.
Die untere Scheibe mit Mozzarella und
Tomate belegen, dann die andere
Scheibe darauflegen, leicht andrücken
und servieren.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

Gegrilltes Käse-Sandwich

1 1/2 Sandwich(s) - 743 kcal ● 33g Protein ● 49g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

3 Scheibe (96g)

Butter

1 1/2 EL (21g)

Scheibenkäse

3 Scheibe (je ca. 28 g) (84g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

6 Scheibe (192g)

Butter

3 EL (43g)

Scheibenkäse

6 Scheibe (je ca. 28 g) (168g)

1. Die Pfanne auf mittlere bis niedrige Hitze vorheizen.
2. Butter auf eine Seite einer Brotscheibe streichen.
3. Die Brotscheibe mit der gebutterten Seite nach unten in die Pfanne legen und Käse darauf legen.
4. Die andere Brotscheibe auf einer Seite buttern und (butter-up) mit der gebutterten Seite nach oben auf den Käse legen.
5. Grillen bis leicht gebräunt, dann wenden. Weitergrillen bis der Käse geschmolzen ist.

Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

Eiersalat-Sandwich

1 1/2 Sandwich(s) - 813 kcal ● 38g Protein ● 53g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Sandwich(s)

Ei(er)

4 1/2 mittel (198g)

Mayonnaise

3 EL (mL)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Brot

3 Scheibe (96g)

Paprika

1 1/2 Prise (1g)

Zwiebel, gehackt

3/8 klein (26g)

Senf, gelb

3 Prise oder 1 Päckchen (2g)

1. Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
2. Das Wasser zum Kochen bringen und 8 Minuten weiterkochen.
3. Den Topf vom Herd nehmen und die Eier mit kaltem Wasser abschrecken. Etwa 5 Minuten abkühlen lassen.
4. Die Eier schälen und zusammen mit den übrigen Zutaten (außer dem Brot) zerdrücken. Wenn gewünscht, die Eier vor dem Mischen statt zu zerdrücken auch hacken.
5. Die Mischung auf eine Brotscheibe streichen und mit der anderen Scheibe bedecken.

Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse

Pekannüsse

4 EL, Hälften (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse(n) - 307 kcal ● 12g Protein ● 24g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse (49g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

2/3 Tasse (97g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Eiersalat-Wrap

1 Wrap(s) - 623 kcal ● 25g Protein ● 41g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mayonnaise
2 EL (mL)
Zwiebel, gehackt
1/4 klein (18g)
Ei(er)
3 groß (150g)
Paprika
1 Prise (1g)
Senf, gelb
2 Prise oder 1 Päckchen (1g)
Wezentortillas, ~10 Zoll Durchmesser
1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mayonnaise
4 EL (mL)
Zwiebel, gehackt
1/2 klein (35g)
Ei(er)
6 groß (300g)
Paprika
2 Prise (1g)
Senf, gelb
4 Prise oder 1 Päckchen (3g)
Wezentortillas, ~10 Zoll Durchmesser
2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)

1. Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
2. Das Wasser zum Kochen bringen und 8 Minuten weiterkochen.
3. Den Topf vom Herd nehmen und die Eier mit kaltem Wasser abschrecken. Etwa 5 Minuten abkühlen lassen.
4. Die Eier schälen und zusammen mit den übrigen Zutaten (außer der Tortilla) zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Mischung auf die Tortilla streichen und einrollen. Servieren.

Mittagessen 5

An Tag 7 essen

Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap

1 Wrap(s) - 426 kcal ● 27g Protein ● 14g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wrap(s)

Pflanzliche Aufschnittscheiben
7 Scheiben (73g)
Wezentortillas
1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)
Gemischte Blattsalate
1/2 Tasse (15g)
Tomaten
2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)
Hummus
2 EL (30g)

1. Hummus auf der Tortilla verstreichen. Tortilla mit pflanzenbasierten Delikatessen-Scheiben, gemischem Grünzeug und Tomaten belegen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Einwickeln und servieren.

Brombeeren

1 Tasse(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

Brombeeren
1 Tasse (144g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n) - 383 kcal ● 15g Protein ● 31g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 3/8 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse
6 2/3 EL (61g)

1. Das Rezept enthält keine
Zubereitungsschritte.

Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher - 139 kcal ● 20g Protein ● 3g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)

1. Guten Appetit.

Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne
1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Toast mit Butter

1 Scheibe(n) - 114 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe (32g)
Butter
1 TL (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
2 Scheibe (64g)
Butter
2 TL (9g)

1. Das Brot nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter auf das Brot streichen.

Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 153 kcal ● 6g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
2 2/3 EL (24g)

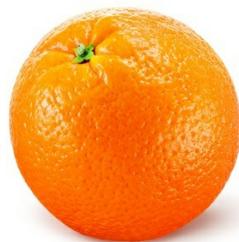
Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
1/3 Tasse (49g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Orange
1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange
2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Dunkle Schokolade

2 Quadrat(e) - 120 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:
Zartbitterschokolade, 70–85 %
2 Quadrat(e) (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:
Zartbitterschokolade, 70–85 %
4 Quadrat(e) (40g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:
Mandeln
2 EL, ganz (18g)

Für alle 3 Mahlzeiten:
Mandeln
6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Geröstete Kichererbsen

1/4 Tasse - 138 kcal ● 5g Protein ● 6g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:
Geröstete Kichererbsen
4 EL (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:
Geröstete Kichererbsen
3/4 Tasse (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher (170g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
3 Becher (510g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Gebackener Tofu

29 1/3 Unze(s) - 829 kcal ● 81g Protein ● 43g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 29 1/3 Unze(s)

Sojasauce
1 Tasse (mL)
Sesamsamen
2 EL (17g)
extra fester Tofu
29 1/3 oz (832g)
Frischer Ingwer, geschält und gerieben
2 Scheiben (1" Durchm.) (4g)

1. Tofu trocken tupfen und in Würfel schneiden.
2. Den Ofen auf 350°F (175°C) vorheizen und ein Backblech leicht einfetten.
3. Eine kleine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Sesamsamen 1–2 Minuten rösten, bis sie duften.
4. In einer großen Schüssel die Tofuwürfel mit Sojasauce, Ingwer und den gerösteten Sesamsamen vermengen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
5. Den Tofu auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und 15 Minuten backen. Die Würfel wenden und weitere ca. 15 Minuten backen, bis sie fest und durchgewärmt sind. Servieren.

Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n) - 89 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tomate(n)

Öl
1/2 EL (mL)
Tomaten
1 1/2 klein, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (137g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Abendessen 2

An Tag 2 und Tag 3 essen

Caprese-Salat

142 kcal ● 8g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Frischer Mozzarella
1 oz (28g)
Gemischte Blattsalate
1/3 Packung (\approx 155 g) (52g)
frischer Basilikum
2 2/3 EL Blätter, ganz (4g)
Balsamico-Vinaigrette
2 TL (mL)
Tomaten, halbiert
1/3 Tasse Cherrytomaten (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Mozzarella
2 oz (57g)
Gemischte Blattsalate
2/3 Packung (\approx 155 g) (103g)
frischer Basilikum
1/3 Tasse Blätter, ganz (8g)
Balsamico-Vinaigrette
4 TL (mL)
Tomaten, halbiert
2/3 Tasse Cherrytomaten (99g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pekannüsse
4 EL, Hälften (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pekannüsse
1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

507 kcal ● 42g Protein ● 9g Fett ● 58g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 TL (mL)
Teriyaki-Soße
2 EL (mL)
gemischtes Tiefkühlgemüse
3/8 Packung (je ca. 285 g) (108g)
Langkorn-Weißreis
3 EL (35g)
Seitan, in Streifen geschnitten
1/4 lbs (128g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
3/4 EL (mL)
Teriyaki-Soße
4 EL (mL)
gemischtes Tiefkühlgemüse
3/4 Packung (je ca. 285 g) (216g)
Langkorn-Weißreis
6 EL (69g)
Seitan, in Streifen geschnitten
1/2 lbs (255g)

1. Reis und gefrorenes Gemüse nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseite stellen.
Währenddessen Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Seitan hinzufügen und unter Rühren 4–5 Minuten braten, bis er gebräunt und knusprig ist.
Hitze reduzieren, Teriyaki-Sauce und das Gemüse in die Pfanne geben. Weitergaren, bis alles erhitzt und überzogen ist.
Über Reis servieren.

Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

Einfaches Tempeh

8 oz - 590 kcal ● 48g Protein ● 30g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Tempeh
1/2 lbs (227g)
Öl
4 TL (mL)

1. Tempeh in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis es goldbraun und knusprig ist.

Caprese-Salat

284 kcal ● 16g Protein ● 18g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Frischer Mozzarella
2 oz (57g)
Gemischte Blattsalate
2/3 Packung (~155 g) (103g)
frischer Basilikum
1/3 Tasse Blätter, ganz (8g)
Balsamico-Vinaigrette
4 TL (mL)
Tomaten, halbiert
2/3 Tasse Cherrytomaten (99g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Veggie-Burger mit Käse

1 Burger - 361 kcal ● 16g Protein ● 12g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hamburgerbrötchen
1 Brötchen (51g)
Ketchup
1 EL (17g)
Gemischte Blattsalate
1 oz (28g)
Veggie-Burger-Patty
1 Patty (71g)
Scheibenkäse
1 Scheibe (je ca. 20–22 g) (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hamburgerbrötchen
2 Brötchen (102g)
Ketchup
2 EL (34g)
Gemischte Blattsalate
2 oz (57g)
Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)
Scheibenkäse
2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (42g)

1. Das Patty nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Wenn fertig, auf das Brötchen legen und mit Käse, Salat und Ketchup belegen. Du kannst gerne weitere kalorienarme Beläge wie Senf oder Gewürzgurken hinzufügen.

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

484 kcal ● 28g Protein ● 34g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)
frischer Basilikum
2 EL, gehackt (5g)
Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten
4 oz (113g)
Tomaten, in Scheiben geschnitten
1 1/2 groß, ganz ($\varnothing \approx 7,6$ cm) (273g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Balsamico-Vinaigrette
4 EL (mL)
frischer Basilikum
4 EL, gehackt (11g)
Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten
1/2 lbs (227g)
Tomaten, in Scheiben geschnitten
3 groß, ganz ($\varnothing \approx 7,6$ cm) (546g)

1. Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd anrichten.
2. Basilikum über die Scheiben streuen und mit Dressing beträufeln.

Abendessen 5 ↗

An Tag 7 essen

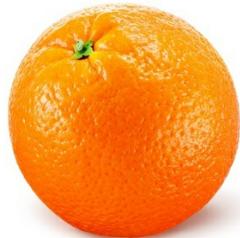
Orange

2 Orange(n) - 170 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe

Ergibt 2 Orange(n)

Orange
2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Mediterraner Chik'n-Salat mit Zitronen-Joghurt-Dressing

662 kcal ● 43g Protein ● 40g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Thymian, getrocknet
4 Prise, Blätter (0g)
Paprika
4 Prise (1g)
Öl
2 EL (mL)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
3 EL (52g)
Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)
vegane Chik'n-Streifen
5 oz (142g)
Zitronensaft
3 TL (mL)
Zwiebel, dünn geschnitten
1/3 klein (23g)
Tomaten, gehackt
1/2 Tasse Cherrytomaten (74g)
schwarze Oliven, entkernt
6 große Oliven (26g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1/3 Tasse(n) (80g)

1. Griechischen Joghurt und Zitronensaft mit einer Prise Salz/Pfeffer verrühren. Rühren, bis eine saucenartige Konsistenz entsteht. Bei Bedarf einen Schuss Wasser zum Verdünnen hinzufügen. Im Kühlschrank beiseitestellen.
2. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Kichererbsen hinzufügen. Ca. 4 Minuten braten, gelegentlich umrühren. Paprika und etwas Salz darüberstreuen und 30 Sekunden weiterbraten. Kichererbsen in eine Schale geben und beiseitestellen.
3. Das verbleibende Öl in die Pfanne geben und die Chik'n nach den Packungsangaben zubereiten. Thymian und etwas Salz/Pfeffer darüberstreuen und vom Herd nehmen.
4. Salat zusammenstellen: Kichererbsen, Chik'n, Tomaten, Zwiebel und Oliven auf einem Bett aus Blattsalaten anrichten. Dressing darüber geben und servieren.
5. Meal-Prep-Tipp: Für beste Ergebnisse vorbereite Zutaten (Chik'n, Kichererbsen, Oliven, Zwiebel, Tomaten) zusammen in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Blattsalate und Dressing getrennt lassen, bis serviert wird.

Proteinergänzung(en) ↗

Täglich essen

Proteinshake

2 1/2 Messlöffel - 273 kcal ● 61g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver
2 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (78g)
Wasser
2 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)
Wasser
17 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.